⚠ 注　意　お買い上げのお客様へ　必ずお読みください。

- ●本商品の対象年齢は15才以上です。対象年齢未満のお子様には絶対に与えないでください。
- ●本体内部の液晶部分にはガラスを使用しております。乱暴な扱いはしないでください。
- ●ガラスは、落としたり強い衝撃により、割れたり欠けたりするのでお取扱にはご注意ください。
  万一、破損した場合はケガをする恐れがありますのでご使用をおやめください。
- ●火気や高温になるところには近づけないでください。
- ●本商品はスピーカーを使用しておりますので、ペースメーカーをご使用の方はご注意ください。
- ●コイン電池、電池フタ、ねじ等の誤飲事故（特に3才未満のお子様）に注意してください。

〈電池を誤使用すると発熱・破裂・液もれの恐れがあります。下記に注意してください。〉

- ●万一、コイン電池を飲み込んだとき、コイン電池からもれた液が目に入ったときは、すぐに医師に相談してください。
  もれた液がひふや服についた時は水で洗ってください。
- ●コイン電池は、舐めたり、口に入れたりしないでください。
- ●コイン電池は飲み込むと危険です。お子様の手の届かない所に保管してください。
- ●電池は必ず、＋（プラス）、－（マイナス）を正しくセットしてください。
- ●ショートさせたり、充電、分解、加熱、火の中に入れたりしないでください。

〈使用上の注意〉

- ●本商品は精密な電子部品で構成されています。落としたり、水にぬらしたり、汚したり、分解したりしないでください。また、高温・低温になる場所での使用、保管はさけてください。
- ●袋・台紙・ブリスター（透明カバー）は梱包材ですので開封後はすぐに捨ててください。
- ●本体をバッグなどに入れたり、物を載せておいたりするとオートスリープ機能が働かず電池が早く消耗してしまう場合がありますのでご注意ください。
- ●セットされている電池はテスト用です。画面表示が見えにくくなったら、本説明書の手順に沿って電池を交換してください。
- ●故障の原因となりますので、本体を水の中に入れたり、濡れた手で操作しないでください。
- ●本製品に市販のストラップを取り付ける場合は、丈夫なものを使用してください。また、取り付けた場合は、取り付け部分を強く引っぱったりしないでください。
- ●本商品を樹脂製のソファーやシート、タイルなどの上に置かないでください。長時間接触していると色が移る場合があります。
- ●電池を交換した時や誤動作した場合はリセット操作をしてください。

<おことわり>
バンダイでは、より安全で楽しい商品をお届けするために、常に研究・調査・改良を行っております。
お買上げの時期によって、同一商品の中にも多少の違いがある場合がありますのでご了承ください。

≪電話受付先≫　バンダイお客様相談センター

（東日本）柏市豊四季241-22　〒277-8511　☎04-7146-0371

（西日本）大阪市北区豊崎4-12-3　〒531-0072　☎06-6375-5050

●電話受付時間　月～金曜日（祝日を除く）10時～16時

●電話番号はよく確かめてお間違いのないようご注意ください。

≪商品・修理品送付先≫　バンダイ　栃木修理・配送センター

栃木県下都賀郡壬生町おもちゃのまち5-4-67　〒321-0298　☎0282-85-0255

発売元

株式会社バンダイ

東京都台東区駒形1-4-8　〒111-8081

修理を行った場合は、データの保存ができません。あらかじめご了承ください。

遊歩計
YUU HO KEI

対象年齢15才以上

課長 島耕作

～歩いてサクセス！社長への道～

取扱説明書

- ストーリーモード
- エクササイズ表示
- 3Dセンサー
- 消費カロリー表示
- ポケットバッグユース
- 14日間メモリー機能
- 7日間累積表示
- 時計
- 累積歩数表示
- Web連動

BANDAI

©弘兼憲史／講談社　©BANDAI　©2009 SSD COMPANY LIMITED

BANDAI 2009 MADE IN CHINA

※取扱説明書のイラストは全てイメージです。

目次

遊歩計とは? ……P02
遊歩計の機能……P02
島耕作シリーズとは? ……P03
各部の名称……P04
液晶画面表示部……P05
はじめて使用する前に ……P06
電池の交換方法……P06
リセット操作 ……P07
初期設定 ……P08
遊歩計を使ってみましょう! ……P11
遊歩計「課長島耕作 ～歩いてサクセス! 社長への道～」……P13
本商品のストーリー ……P14
歩数計モード ……P15
ストーリーモード ……P17
STEP例 ……P18
ウォーキングの流れ ……P19
歩数目標達成評価と現状報告……P21
次のSTEPまでの歩数……P23
STEPクリアと島耕作の仕事中アニメ ……P24
エンディング ……P24
主な登場人物……P25
手帳モード……P27
専用Webサイト……P28
オプションモード ……P29
機能マークの説明……P30
遊歩計を正しく装着する ……P31
楽しみながら脱メタボ!……P33

遊歩計とは?

遊歩計 とは、楽しみながらウォーキングできる
ゲーム要素が入ったエンターテインメントデジタル歩数計です。

遊歩計の機能

健康づくりに効果的なウォーキング。遊歩計は、ウォーキング習慣を長続きさせる特徴的な機能を備えています。“楽しみながら脱メタボ”を目指しましょう。

1.便利な携帯機能

遊歩計は3Dセンサー(3軸加速度センサー)を搭載。胸ポケットやカバンに入れた状態で携帯し、歩数を計測することが可能です。

2.様々な計測機能

遊歩計は運動の管理に役立つ様々なデータが計測可能です。
・歩数(現在歩数、1週間(7日間)の累積歩数、累積歩数、14日分の歩数履歴)
・身体活動の量(現在エクササイズ、1週間(7日間)の累積エクササイズ、14日分のエクササイズ履歴)
・エネルギー消費量(kcal)

3.楽しいストーリー機能

達成した歩数に応じて、ストーリーに沿ったSTEP(イベント)が発生!
最終目標となる社長を目指します。

島耕作シリーズとは？

初芝電器産業に勤務する平凡なサラリーマン島耕作。彼は大企業の派閥闘争や様々な苦難を自らの信念を頼りに乗り越え、出世していく。

1983年、週刊モーニング（講談社）にて連載を開始した「課長島耕作」は、ビジネスをテーマに実社会の表と裏をリアルに描くことで、世のビジネスマンから絶大な支持を得ました。以降「部長島耕作」「取締役島耕作」「常務島耕作」「専務島耕作」とつづき、現在も「社長島耕作」が連載中。人気を不動のものとしています。

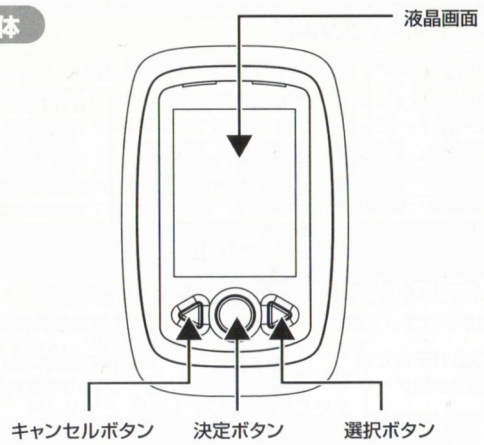
原作:弘兼憲史
1991年:第15回講談社漫画賞一般部門受賞

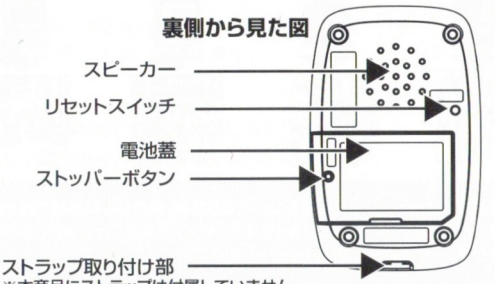
■島耕作プロフィール

1947年9月9日生まれ
1970年　3月　早稲田大学法学部　卒業
1970年　4月　初芝電器産業株式会社　入社
1970年　11月　本社営業本部　販売助成部屋外広告課に配属
1971年　11月　本社営業本部　販売助成部制作課に異動
1976年　1月　本社営業本部　販売助成部制作課主任に昇進
1983年　5月　本社営業本部　販売助成部宣伝課課長に昇進
1985年　1月　ハツシバアメリカ　N.Y.支店宣伝部に転属
1986年　1月　本社営業本部　販売助成部宣伝課課長に復帰
1987年　5月　初芝電産電熱器事業部　営業部宣伝助成課課長に転任
1988年　5月　本社営業本部　販売助成部ショウルーム課課長に転任
1990年　5月　フィリピン・ハツシバ　マーケティングアドバイザーに転任
1990年　11月　本社営業本部　販売助成部総合宣伝課課長に転任
1992年　2月　本社営業本部　総合宣伝部部長に昇進
1999年　1月　初芝電産貿易株式会社　代表取締役専務に出向
1999年　9月　サンライトレコード株式会社　代表取締役専務に出向
2001年　4月　本社市場調査室に配属
2001年　5月　福岡ハツシバ販売センター 代表取締役専務に出向
2001年　10月　福岡ハツシバ販売センター 代表取締役社長に昇進
2002年　2月　初芝本社取締役　九州地区販売担当役員に昇進
2002年　6月　上海地区担当役員　上海初芝董事長に就任
2005年　2月　本社常務取締役　中国担当役員に昇進
2006年　11月　本社専務取締役に昇進　中国・インド・北米を担当
2008年　5月　初芝五洋ホールディングス株式会社　初代代表取締役社長に就任

各部の名称

本体





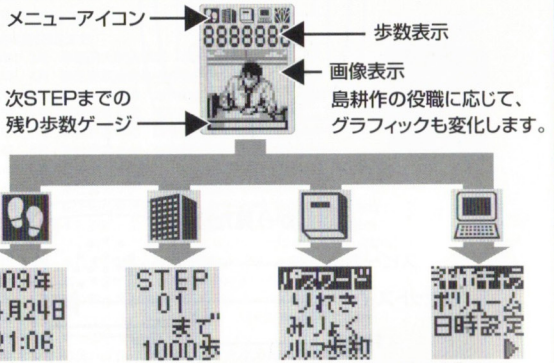
※本商品にストラップは付属していません。

液晶画面表示部

メニューアイコン選択

選択ボタンを押して選択し、決定ボタンで決定します。

歩数計モード	ストーリーモード	手帳モード	オプションモード	STEP発生
P15	P17	P27	P29	STEP発生時に、自動的に表示されます。



本商品にはオートスリープ機能がついております。操作しない状態で約1分間経つと、省電力のため画面が消えますが、ボタンを押すことで復帰します。画面が消えた状態でも歩数はカウントし続けています。

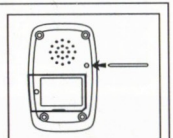
はじめて使用する前に

本商品に初めて電池を入れる時、電池を入れた後に必ずリセット操作をしてください。

本体にはテスト用電池がセットされています。画面表示が見にくくなったり、電池交換のメッセージが出た場合はすみやかに交換してください。

①絶縁シートを抜いてください。

②リセット操作(→P07)を行ってください。

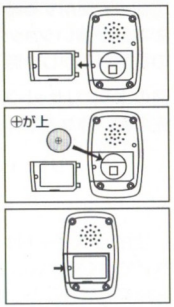


電池の交換方法

電池は、必ず同じ種類の新しい電池(CR2032)をご使用ください。
電池交換の際は遊歩計を必ずオートスリープ状態にしてから電池を交換してください。故障の原因となる場合があります。

1. ストッパーボタンを先の細い棒などで押しながら、図のように電池蓋をスライドして開いてください。
2. 新しい電池(CR2032)を、⊕⊖を間違えないようにセットします。
3. 電池蓋の凸部を先に差し込み、電池蓋をスライドさせて閉めます。

最後に、リセットスイッチを押しリセット操作を行います。



電池を交換(リセット)しても保存されたデータは消えません。
データ保存は日付が切り替わる時とSTEP(イベント)を閲覧し終わった時に自動的に行われます。

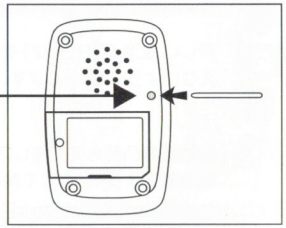
電池の交換

電池がなくなると左の画面が表示されます。
電池を交換してください。
電池交換の際は遊歩計を必ずオートスリープ状態にしてから電池を交換してください。故障の原因となる場合があります。
※電池を交換すると日付が切りかわった時およびSTEP閲覧後に自動的に保存されたデータ以降のその日の歩数データは消えてしまいます。
※電池容量が少なくなると歩数が正しくカウントされなくなったり、自動的にリセットされたりする場合があります。

リセット操作

こんな時はリセット操作をしてください。
①初めて使用する時や電池を交換した時。
②本体が強いショックを受けるなどして操作ができなくなったり、画面の状態がおかしい時。

図のようにリセットスイッチを先の細い棒などで押してください。



※リセットスイッチは、とがった棒などで強く押さないでください。破損する恐れがあります。
※リセットスイッチを押しても、それまでに保存されたデータは消えません。データの保存は日付が切りかわる時とSTEPを閲覧し終わった時に自動的に行われます。

電池を入れたときに、ごくまれに画面が表示されないことがありますが、その場合もリセット操作をしてください。

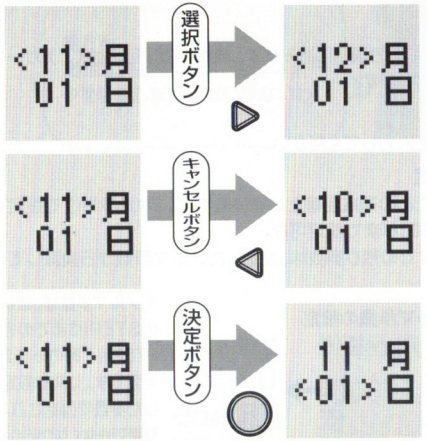
初めて使用する時、日付・時間の設定、個人データの設定を行います。
リセットスイッチを押した場合は、日付・時間の設定のみ行います。

P9

初期設定

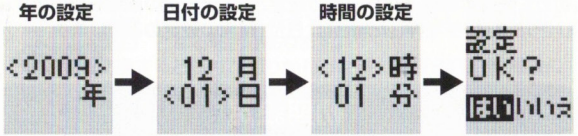
はじめて遊歩計を使用するとき、日付・時間、個人データを初期設定します。

基本操作



日付・時間の設定

選択中の項目には< >カーソルが重ねて表示され、設定を確定するごとにカーソルが次の項目にスライドします。現在の年・月・日・時・分を順番に入力してください。



最後に、「はい」を選んで決定ボタンを押すと「個人データの設定」に進みます。「いいえ」を選ぶと、「日付・時間の設定」を最初から設定しなおします。

個人データの設定

設定を確定するごとに次の項目に進みます。選択中の項目には〈 〉カーソルが重ねて表示されます。

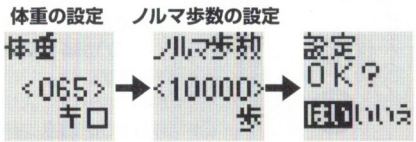
①体重の入力

現在の正しい体重を入力してください。

②ノルマ歩数設定

ノルマ歩数は、1日ごとの達成目標となる歩数です。1000歩単位で設定します。3000～20000歩まで設定可能。

※社長に出世するまでの残り歩数は、設定したノルマ歩数から換算して決定されます。

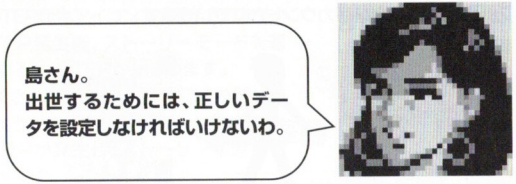


※ノルマ歩数は、最初のSTEP03までの各STEP終了時のみ変更可能です。以降は設定した歩数で固定され、変更できなくなります。

設定完了

最後に、「はい」を選んで決定ボタンを押すと設定を終了し、ストーリーが始まります。「いいえ」を選ぶと、「個人データの設定」を最初から設定しなおします。

※体重に増減があった場合、必ず体重設定を変更してください。
表示カロリーが正しく算出されなくなってしまいます。(→P29)



遊歩計を使ってみましょう!

使用前の準備

電池を入れ、初期設定を行ったら、遊歩計を使ってみましょう。

はじめて使用する前に P06
初期設定 P08

本体を携帯する

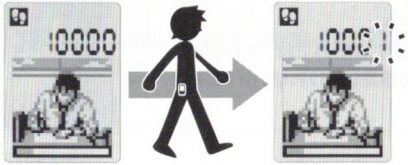
胸ポケットやカバンなどに入れ、遊歩計を持って歩行をはじめます。

遊歩計を正しく装着する P31

歩数のカウント

トップ画面で歩くと歩数がカウントされていきます。

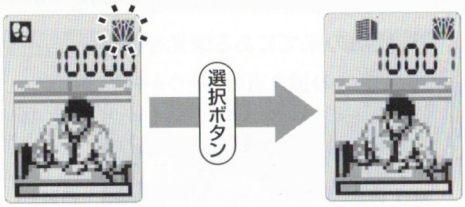
<トップ画面>



歩数計モード P15

※激しく走ったり、極端にゆっくり歩いた時は、歩数が正確にカウントされません。毎分100～120歩程度の速さで歩くことで、もっとも正確に歩数がカウントされます。※「遊歩計を正しく装着する」(→P31)参照。
※歩行しているかどうかの動きを判断し計測の誤動作を防ぐために5秒未満の歩行の場合歩数を表示しません。5秒以上歩行した場合、その間の歩数をまとめて一度に表示し、その後は歩行にあわせて一歩ずつカウントしていきます。そのため、歩き始め約5秒間は歩数表示が変わらず、まとめて表示されます。

STEP発生!



歩数計モードで一定数歩くとSTEPが発生!メニューアイコンの右端に「STEP発生アイコン」が表示されます。STEP発生後、ストーリーモードを選択すると、STEPが始まります。
たくさん歩いて社長の座に上り詰めましょう。歩いた歩数によって次々とSTEPが発生し、ストーリーも進んでいきます。
※STEP後の目標設定に対する評価後や、STEPが発生していない時にストーリーモードを選択することで、社長に出世するまでの残り歩数と、残された日数を確認できます。

STEPがスタート!

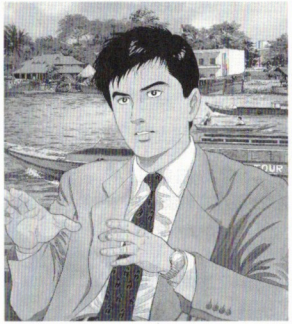
ストーリーモード P17

歩数データの保存について

歩数データは日付が切り変わる時とSTEPを閲覧し終った後に自動的に保存されます。保存されたデータはデータクリアしない限り残ります。電池交換した場合、保存されたデータは残りますが、それ以外のデータは保存されません。

遊歩計「課長島耕作～歩いてサクセス!社長への道～」

成功の果てにある栄光を目指し、
社長への遠き道のりをウォーキング!

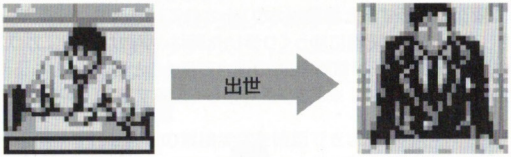


◀イラストの画像は、遊歩計に含まれておりません。

「島君、今日付けで君を課長に任命する!」
「ありがとうございます! 誠心誠意がんばります!」

タイムリミットは
90日間
社長に出世するため、
険しくも長い出世街道を歩く!
そして……

本商品のストーリー



課長　　社長

初芝電器産業に勤務する島耕作は、ある日、部長に呼び出され、「君に課長の椅子を用意している」と告げられる。この日を境に島は、大企業のビジネス戦士として国内はもとより、海外でもその優秀な手腕をふるうことになる。ビジネスの成功に酔いしれ、美しい女性たちと甘いひとときを過ごしたかと思えば、派閥の波に翻弄され、左遷という苦渋を飲まされることも。しかし島は、生まれ持った運と逆境も自らの糧へと変える前向きな性格で困難を乗り越えていく。
そして今、島の目の前には社長という巨大な椅子が見え隠れしている。

島耕作がたずさわるビジネスには専門用語も多くでてきます。参考までに一例を記しておきます。
ホワイトナイト:敵対的買収を仕掛けられた企業の経営陣と合意したうえで、買収者に対抗する形で、友好的な買収・合併を行う第三者及び第三者企業のこと。
TOB:「株式公開買い付け」のこと。ある企業の株式を大量取得するための手段。一定の期間に一定の価格で一定の株数を買い取ることを公表・宣伝することで、不特定多数の株主から一挙に株式を獲得するのがねらい。

※このストーリーは、楽しみながらウォーキングできるように漫画「島耕作シリーズ」をモチーフにし、遊歩計用にアレンジしたものです。
※ウォーキングの効果を実感するためには少なくとも3ヶ月間ウォーキングを続けることが望ましいと言われているため、90日間の設定をしております。

歩数計モード

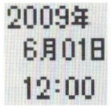
トップ画面で歩行すると歩数がカウントされていきます。
※激しく走ったり、極端にゆっくり歩いた時は、歩数が正確にカウントされません。毎分100～120歩程度の速さで歩くことで、もっとも正確に歩数がカウントされます。※「遊歩計を正しく装着する」（→P31）を参照。

〈トップ画面〉

決定ボタン

歩数計モードで決定ボタンを押すと、現在の運動量などのデータを確認することができます。

データ確認　キャンセルボタンで1つ前の項目に戻ります。



日時表示
現在の日時を表示します。

決定ボタン

P16に続く

身体活動量・消費カロリー
現在までの身体活動量（エクササイズ）と消費カロリーを確認できます。
※「楽しみながら脱メタボ!」（→P33）を参照。

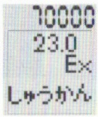
決定ボタン

Ex=エクササイズ
kcal=消費カロリー

エクササイズとは? P33

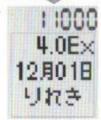
累積歩数
これまでの累積歩数を確認できます。
データクリアした時（→P30）、累積歩数はリセットされます。

決定ボタン

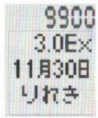


1週間の累積歩数・身体活動量
今日を含め、最新1週間分の累積歩数と身体活動量（エクササイズ）を確認できます。

決定ボタン



選択ボタン



過去14日分の歩数履歴
過去14日分までさかのぼって、その日の歩数と身体活動量を確認できます。選択ボタンによって順番に表示日が切り替わります。

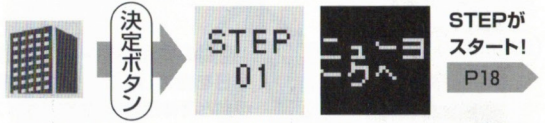
決定ボタン

評価キャラクター
今日の歩数の進み具合をキャラクターが評価してくれます。キャラクターは魅力ゲージ（→P22）の量に応じて選べる人数が増えていき、オプション（→P29）にて変更できます。STEP（イベント）で登場せず評価キャラクターとして登場するキャラクターもいます。みりょくゲージをあげれば最大9人の中から評価キャラクターを選べます。

ストーリーモード

STEP発生!

STEPは漫画「課長島耕作」～「社長島耕作」のストーリーにそって展開します。出世街道を歩く島耕作を自分の手で再現しましょう!
STEP発生中、ストーリーモードを選択すると、STEPがスタート!
STEPの発生は、メニューアイコンの右端に出る「STEP発生アイコン」(→P05)で確認できます。



それぞれのSTEP到達までには、クリア目標となる時間があるらしいわ。回り道をしている時間はないわよ!

※STEPは、ストーリーモードアイコンを選択して始めます。
STEP発生アイコン点滅中はいつでもSTEPを始めることができます。
※ストーリーモードでSTEPを確認せずに、複数のSTEPが発生している場合、全てのSTEPが順番に表示されます。
※STEPが発生している状態で、さらに歩いて歩数を増やした場合、その歩数は次のSTEP発生に必要な歩数に繰り越されます。
※STEPを見終わった時にデータが保存されますので、なるべくこまめに確認するようにしてください。ストーリーを閲覧しない状態で電池交換やリセット操作を行うと、前回STEP閲覧以降のデータが消失してしまいます。

STEP例

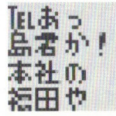
STEP1　ニューヨークへ

課長に任命された島耕作はクリスマスイヴの日、福田部長に呼び出され、ニューヨーク行きを命じられる。

ニューヨークのソーホー地区でバー「ニューディール」を探している島は、そこで美女アイリーンと出会った。
「俺は、すっかりこの女が気に入ってしまった」

STEPは、キャラクターの会話や、様々なSTEPグラフィックによって進められていきます。
決定ボタンで、STEPを先に進めることが可能です。
キャンセルボタンで同一STEP内に発生した1つ前のキャラクターのセリフまで戻ることが可能です。

STEPは、さらに続きます!
続きは実際のストーリーモードでお楽しみください。



「TEL」マーク…電話での会話を表します。

ウォーキングの流れ　課長から社長へ！　90日間歩けば社長になれる！

プレイヤーは、社長に上り詰めることを目標にウォーキングを開始します。歩くうちに自分の歩数がSTEPの発生歩数に到達するとSTEPが発生！数々のSTEPをクリアし、島耕作がたどったストーリーを自分自身で再現しながら出世を重ね、社長の座を目指します。

START
課長任命

社長への出世を目指して　ウォーキング

STEP

STEP発生歩数に
達するとSTEP発生

GOAL
社長就任

STEP

STEP1
ニューヨークへ
クリスマスイブ
おれは
福田部長に
よび出された

一時の安らぎ
を与えてくれ
る女性たち

島耕作の前に現れる
様々な人々との
出会い！

名シーンも再現！

歩数目標達成評価

状況に応じて島の上司
がコメントしてくれます。

次のSTEPまでどれくらい
歩けばいいか常にチェック可能です。

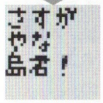
歩数目標達成評価と現状報告

STEP終了後、そのSTEP発生に対する評価と、島耕作の出世の現状報告を確認できます。

歩数目標達成評価

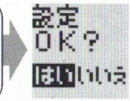
ノルマ歩数はSTEP03終了時まで設定変更を行うことができます。STEP04以降はノルマ歩数の設定変更はできなくなります。特にSTEPが蓄積している時は注意してください。

決定ボタン



決定ボタン

決定ボタン



ノルマ歩数の変更

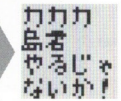
STEP03終了時まで、「歩数目標達成評価」に代わって、STEP終了時にノルマ歩数に対する上司のコメントが表示され、ノルマ歩数の変更を行う事ができます。自分のウォーキングに合わせて、ノルマ歩数を設定しましょう！

決定ボタン

歩数目標達成評価

STEP発生までのクリア目標時間に対する達成時間に応じて、評価は☆1つ～☆3つまで変化します。

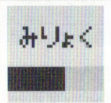
STEPは発生時に設定されているノルマを元に評価されます。蓄積しているSTEPは発生した時点で評価されています。



現状の進み具合をコメントしてくれます。

決定ボタン → P.22 へ進む

魅力ゲージ



決定ボタン

STEPクリア後には魅力ゲージが表示されます。魅力ゲージの量によって評価してくれるキャラクターが増え、オプション（P29）にてキャラクターを変更することができます。

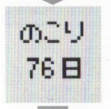
現状報告

決定ボタン

次の役職までの歩数

次の役職に昇進するまでに必要な歩数です。

※ストーリーの進行によって、目指す役職は変化していきます。



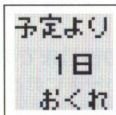
決定ボタン

社長に昇進するまでに残された目標日数

社長に昇進するために残された日数です。この日までに社長に昇進しなければなりません。

次のSTEPまでの歩数

次のSTEPを発生させるのに必要な歩数です。



オーバー日数

現在のペースが毎日のノルマ歩数より少なく、社長に昇進するために残された目標日数に対して遅れているとき、オーバーしている日数が表示されます。

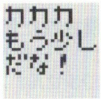
出世街道から取り残されないよう、1日の歩数を増やしましょう。

次のSTEPまでの歩数

STEP未発生

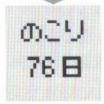
決定ボタン

決定ボタン



決定ボタン

決定ボタン



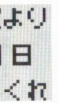
STEPが発生していない時（「STEP発生アイコン」が表示されていない時）、ストーリーモードを選択すると、次のSTEP発生までに必要な残り歩数などが確認できます。

次のSTEPまでの残り歩数
次のSTEPを発生させるのに必要な残り歩数です。

上司のコメント
上司が、次のSTEP発生までに対する現状を伝えてくれます。

次の役職までの残り歩数
次の役職に昇進するまでに必要な歩数です。
※ストーリーの進行によって、目指す役職は変化していきます。

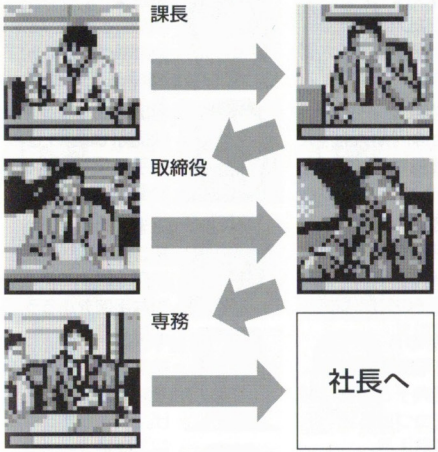
社長昇進までの残された目標日数
社長に昇進するまでに残された日数です。この日までに社長に昇進しなければなりません。



オーバー日数
現在のペースが毎日のノルマ歩数より少なく、社長に昇進するために残された目標日数に対して遅れているとき、オーバーしている日数が表示されます。
出世街道から取り残されないよう、急いでください。

STEPクリアと島耕作の仕事中アニメ

STEPクリアの状況に応じて、次のSTEPまでトップ画面に表示される島耕作の仕事ぶりが変化します。



エンディング

社長に上り詰めるまで、島耕作は様々な人々と出会い、助けられながら出世を続けていきます。
社長になることができたなら、ビジネスの現場で出会った人々と、再会できるかもしれません。
どんどん歩いて、色々なエンディングにたどり着いてみましょう！

主な登場人物

紹介している人物は一部です。

木暮久作
探偵にして島の旧友。島は幾度となく木暮に助けられている。

樫村健三
島とは同期入社。大泉社長も一目置くエリートビジネスマン。

木野穣
初芝電産第2代社長で後に会長に。大町久美子の父親代わり。

大泉裕介
初芝電産第4代社長。馬島典子と親密な関係をつづける。

万亀健太郎
初芝電産第6代社長。義理と人情に厚い。

郡山敏郎
初芝電産第9代社長。派閥に属さず、島との信頼関係を築いた。

島耕作
初芝電産株式会社に勤めるビジネスマン。前向きな性格と持ち前の強運で出世していく。

島奈美
島の娘。広告会社に勤め、父の会社と組んで"ニャッコ"を歌手として売り出した。

福田敬三
課長時代の島の上司。相手の役職によって態度が変わる。

苫米地功
初芝電産第3代社長。派閥を固めるため強引な手腕をふるう。

中沢喜一
初芝電産第5代社長で営業畑のたたき上げ。島が尊敬する人物。

勝木清春
初芝電産第8代社長。無派閥の島を認め、経営能力を見出す。

孫鋭
上海のチューファー集団を率いるカリスマ起業家。

勝浦大喜
五洋電機の社長。若くして社長に抜擢された技術畑出身の有能な男。

アイリーン
島がハツシバアメリカ出向時に知り合い、親密な仲に。

馬島典子
銀座のスナックのママ。要人との親交があるなど顔が広く、島を救うことも。

大町久美子
島が課長時代に入社してきた社員。以来、島とは並々ならぬ関係がつづく。

高市千鶴
初芝貿易の秘書。高市組組長の娘。

マリオ・セルバンテス
フィリピンでセルバンテス財閥を率いる。単独資本の会社を作りたい初芝に対し合弁を望んでいる。

エミール・ロラン
フランスで島と出会ったワインの仲介人。その知識と経験はピカイチ。

今野輝常
有能な人材ではあるが、人望はない。島とは何かと縁がある。

ボブ（ロバート・アレン）
島がアメリカ勤務時代に知り合ったアイリーンの恋人。

鈴鴨かつ子
祇園で小料理屋を営む。島が京都に赴任したときに知り合う。

片桐久子
新宿でバー「CHACO」を経営し、チャコママと呼ばれる。ワインに詳しい。

ナンシー・アレン
わずか14歳で歌手デビューをはたす天才少女。

ロイス・スキャットマン
初芝が買収しようとしている米コスモス映画の社長。

バロー・デュボア
フランスのワイン醸造者（ドメーヌ）。

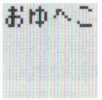
手帳モード

歩数目標達成評価の履歴やパスワードの確認を行います。

確認したい項目を選択ボタンで選択。選択中の項目が白黒反転して表示されます。決定ボタンで項目に進みます。

決定ボタン

パスワード



現在の進行状況や歩数目標達成評価をパスワードにしたものです。このパスワードによってWebサイトと連動します。(→P28)

りれき

選択ボタン

決定ボタン

選択ボタンでSTEPを選択し、決定ボタンで履歴を確認します。

みりょく

現在の魅力ゲージを確認します。
魅力ゲージは、歩数目標達成評価(→P21)に応じて増減します。

ノルマ歩数

設定しているノルマ歩数を確認できます。

キャンセルボタンで1つ前の画面に戻ります。

専用Webサイト

パスワードによるWebサイトとの連動

遊歩計は、本体だけでも充分楽しめますが、専用Webサイト(無料)との連動でさらに楽しめます。
連動のしかたの詳細については、Webサイトにてご確認ください。

①歩数データ管理

典子ママが歩数データを入力し、グラフで管理!健康に関する様々なアドバイス、コメントをしてくれます。

(監修 スポーツクラブ ルネサンス http://www.s-re.jp)

②島耕作の赴任地

遊歩計でのストーリー進行状況を島耕作の地図上の赴任地で表示します。手帳モードに出るパスワードを入力すると、達成したSTEPカードをゲットできます。

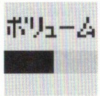
遊歩計「課長島耕作」Webサイト
http://www.yuuhokei.com/

※注意
インターネットを利用するためにはプロバイダーとの契約が必要で、接続にはプロバイダーの定めた利用料がかかります。
サイトのデザイン・内容は予告なく変更する場合があります。

オプションモード

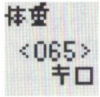
項目を選択ボタンで選択。選択中の項目が白黒反転して表示されます。決定ボタンで項目に進みます。

評価キャラ
評価キャラクターを変更できます。選択できる評価キャラクターは魅力ゲージによって変動します。

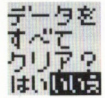


ボリューム変更
使用中に鳴る音のボリュームを変更できます。

日付・時間の変更
設定されている日付・時間を変更できます。詳しい設定方法は日付・時間の設定（→P09）を参照してください。



体重の設定変更
設定されている体重の設定を変更できます。
体重に増減があった場合、必ず変更してください。表示カロリーが正しく算出されなくなってしまいます。
詳しい設定方法は個人データの設定（→P09）を参照してください。



データクリア
全てのデータを削除し、初期化して始めからやり直すことができます。
初期化を行うと、ふたたび初期設定（→P08）から始まります。
※初期化を行うと全てのデータが削除され、元に戻すことができません。

機能マークの説明

取扱説明書、パッケージに描かれている機能マークは、以下の機能を表します。

ストーリーモード	ストーリーを楽しみながらウォーキング可能。	エクササイズ表示	身体活動の強さと時間を計算して、身体活動量を表示。
3Dセンサー	3Dセンサー（3軸加速度センサー）を搭載。	消費カロリー表示	歩行したエネルギー消費量をカロリーで表示します。
ポケットバッグユース	ポケットやバッグに入れて計測可能。	14日間メモリー機能	最大14日間の歩行のデータを記憶可能。
7日間累積表示	1週間の累積歩数と身体活動量が確認可能。	時計	時計機能。
累積歩数表示	累積歩数データを表示。	Web連動	Webサイトに連動して、歩数データを管理。

遊歩計を正しく装着する

正確な歩き方と装着方法

身体が上下する動きと連動するような装着方法で、一定の速度・歩幅となるような歩行を行うと、高い精度で歩数が計測できます。歩数計精度:±5%（振動試験機による）

推奨装着方法

下記例を参考に、歩く時に身体が上下する動きと連動するように装着してください。

ポケットに入れる

上半身の胸ポケット、ズボンのポケットなどに入れる（但し、ズボンの後ろポケットに入れないでください。座るなどした際に圧力が掛かり、本製品が破損する可能性があります）。

バッグに入れる

持ち歩いているバッグのポケットや仕切り部分などに入れる。
※バッグをしっかり抱えるよう注意してください。体からバッグが離れていると、正しく歩数を測定できないことがあります。

※キーチェーンやストラップ等で、首や腰やバッグにぶら下げると、横方向の揺れによって正しい計測結果が得られなくなる可能性があります。

注意！　下記のような使用方法では正しく歩数が計測できず、歩行した歩数と表示される歩数が異なる場合があります。

※トップ画面以外の各モード、および歩数データ確認中は、歩数はカウントされません。

- ●腰やバッグにぶら下げるなど、本体の動きが不規則な動きになっている時。
- ●スポーツなどの激しい運動中や、極端にゆっくり歩いた時。
- ●サンダルやゲタ、草履などを履いて歩いた時。

・すり足など、あまり身体が上下に動かないような歩行。
・階段・急斜面の昇り降りのような歩行。
・移動や停止を繰り返すような歩行。

また、下記のような場合、歩行していなくてもカウントされる可能性があります。

・立ったり座ったり、ジャンプや屈伸などの上下運動。
・乗り物（自転車・バス・電車など）での上下運動および横揺れの振動など。

携帯アンケートにご協力ください！

※バンダイでは商品のアンケートを実施しております。
よりよい商品作りのために、
皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。
※携帯電話から二次元コードを読み取って
アクセスしてお答えください。
読み取れない場合はこちらを入力してください。
http://mobile-b.jp/boys/m/
※通信料などはお客様のご負担となります。
※（締め切り:2010年6月1日）
※パソコン・PHS等からはご利用いただけません。
※お答えいただいたアンケートは個人を特定しない統計処理に利用させて頂きます。

商品コード:551580

楽しみながら脱メタボ!

遊歩計は「健康づくりのための運動指針2006」の基準値METs、エクササイズに対応しています。

METsとは?

METs(メッツ)とは、身体活動の強さを表す単位です。その身体活動の強さが**安静時の何倍に相当するか**、を表します。
座って安静にしている状態が**1METs**。
遊歩計を使って行う通常歩行は**3METs**に相当します。

エクササイズとは?

エクササイズとは、身体活動の量を表す単位です。身体活動の強さ(METs)に実施時間をかけた値で、より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。
遊歩計を使って行う通常歩行の場合、**3METs×1時間で3エクササイズとなります。軽いジョギングの場合、6METs×1時間で6エクササイズとなります。**

厚生労働省がまとめた「健康づくりのための運動指針2006」では、健康づくりのための身体活動量として、

週に23エクササイズ以上の活発な身体活動!
そのうち4エクササイズは活発な運動!

を目標としています。
遊歩計による歩行を週に7時間程度とその中にランニングであれば30分が含まれるような活動を行えば、この目標をクリアすることが出来ます。
(23と4Exを両方をともにやらないといけないのではなく、週23エクササイズに運動4エクササイズが含まれるのが好ましいという考え方です。)

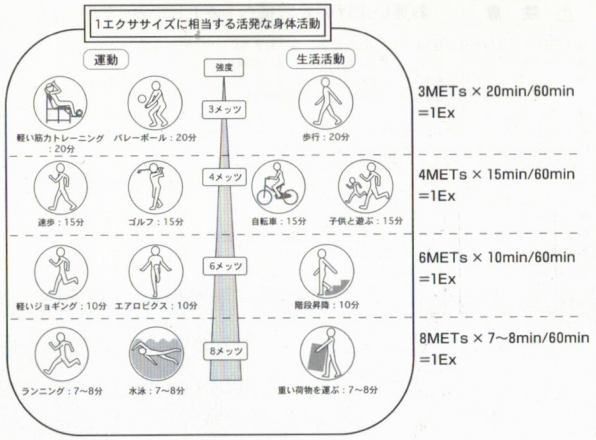


図:「健康づくりのための運動指針2006」より抜粋

※遊歩計で計測できるのは「歩行」のMETsです。
その他の運動に関しては、
身体活動の参考にしてください。

独立行政法人　国立健康・栄養研究所
健康増進プログラム
運動ガイドラインプロジェクトリーダー
宮地元彦博士　監修

表示カロリーについて

1エクササイズのエネルギー消費量(kcal)は、個人の体重によって異なります。個人データに設定されている体重を元に、以下の換算式によって算出されます。

1Ex×体重(kg)×1.05=エネルギー(kcal)
体重80kgの人の場合:1Ex×80kg×1.05=84kcal

※エネルギー消費量は、年齢などの個人差によっても変化が生じます。